

## Autogenes Training Seminarleiter(in)

Ausbildung Nr.: 282-1/283-1/284-1/285-1/286-2/287-2/288-2/289-2/281-2

Dauer: 3 Tage

Termine: Nr. 282-1: 15. Mai + 21.- 22. Mai 2011  
*Sonntag + Samstag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 283-1: 08.- 10. Juli 2011  
*Freitag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 284-1: 09. Oktober + 15.- 16. Oktober 2011  
*Sonntag + Samstag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 285-1: 09.- 11. Dezember 2011  
*Freitag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 286-2: 30. März - 01. April 2012  
*Freitag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 287-2: 18.- 20. Mai 2012  
*Freitag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 288-2: 06.- 08. Juli 2012  
*Freitag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 289-2: 21. Oktober + 27.- 28. Oktober 2012  
*Sonntag + Samstag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Nr. 281-2: 02. Dezember + 08.- 09. Dezember 2012  
*Sonntag + Samstag bis Sonntag, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr*

Teilnahmegebühr: Euro 360,- / ermäßigt Euro 280,-  
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen,  
Fähigkeit zur Selbstreflexion

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die mit dieser Ausbildung erworbene Zusatzqualifikation Autogenes Training entspricht inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der

Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Sonstiges: Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Veranstaltungsort: IEK-Ausbildungszentrum, Köpenicker Str. 175, 10997 Berlin

## Autogenes Training Seminarleiter(in)

### Hintergrund

Autogenes Training ist die am weitesten verbreitete Methode unter den Entspannungsverfahren. Unter anderem bedingt durch seine hohe Effizienz kommt es häufig zur Anwendung. In der Grundstufe steht die Beeinflussung körperlicher Vorgänge im Vordergrund. So gelangt man z. B. durch die Übungen zu rascherer Entspannung in Stresssituationen. Mit Hilfe bildhaften Sichhineinversetzens in selbstgewählte Situationen - einem Bestandteil der Oberstufe - bestehen unbegrenzte Möglichkeiten, neue Lösungen für Probleme zu finden. AT wird auch co-therapeutisch eingesetzt.

### Ziel

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Personen im Autogenen Training.

### Aus dem Inhalt

- Theorien
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- Aufbau der Grundstufenarbeit und Abgrenzung zur Oberstufenarbeit
- Selbsterfahrung
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Ausblick auf die Oberstufe: psychologische Visualisierungstechniken
- Einordnung von Phantasie Reisen, Körperspürübungen, Entspannungsgeschichten und Hypnose
- Unbewusste Inhalte
- Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Medizinisch-therapeutische Ansatzmöglichkeiten
- Anwendung von Equipment
- Erstellen eines Seminarplans
- Durchführung und Gestaltung von Seminareinheiten
- Abrechnungsgrundlagen, Krankenkassen, Rechtliches

### Aus dem Methodenteil

In der Ausbildung wird durch Vortrag und Gruppenarbeit eine Wissensbasis zum AT geschaffen. Dabei üben die Teilnehmer(innen) unter anderem Elemente aus der Grundstufe und beispielhaft auch aus der Oberstufe. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft. Gemeinsam werden „formelhafte Vorsätze“ erarbeitet, welche in die Suggestionen mit einfließen. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von den Teilnehmenden selbst entwickelten Seminareinheit.